

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____
Директор школы № 573
_____ / Назарова И.В.

ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе плавание**

«Спортивно-оздоровительное плавание»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования

2025 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивно-оздоровительное плавание»**

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- 2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- 3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- 4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- 5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее — Порядок). (далее — Порядок).
- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
- 11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- 12. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

- 13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Пояснительная записка

Программа разработана на основе базовой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительное плавание» физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации – 3 года.

Актуальность программы обусловлено тем, что в условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Реализация программы способствует укреплению здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Уровень освоения: базовый

Объём и срок освоения программы

Режим занятий:

1 год обучения - 1 раз в неделю (1 час в зале, 1 час в воде), 72 часа в год;

2 год обучения - 1 раз в неделю (1 час в зале, 1 час в воде), 72 часа в год;

3 год обучения - 1 раз в неделю (1 час в зале, 1 час в воде), 72 часа в год;

Общее количество часов составляет 216 часов.

Отличительные особенности программы

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия, с применением дистанционных образовательных ресурсов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Занятия могут проводиться как в обучающей, так и игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Цель программы

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Гармоничного психофизического развития учащихся с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию;
- Подготовка учащихся к соревнованиям различного уровня.

Основные задачи программы

Воспитательные:

- ✓ воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ✓ совершенствовать опорно - двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма к большим нагрузкам.

Развивающие:

- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

Образовательные:

- ✓ совершенствовать спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс;
- ✓ Совершенствование стартов и поворотов.

Условия реализации программы

Адресат программы: принимаются учащиеся 7-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в объединение. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
- Правила учебных прыжков в воду;
- Правила и способы спортивного плавания.

Организационно педагогические условия реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.) Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных технологий. Программа рассчитана на два года обучения.

К концу первого года обучения дети должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейства соревнований

Уметь:

- выполнять основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- выполнять старты и повороты

К концу второго года обучения дети должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейских соревнований

Уметь:

- совершенствовать основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди и брасс);
- улучшать спортивные результаты;
- владеть всеми стартами и поворотами

К концу третьего года обучения дети должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейских соревнований

Уметь:

- совершенствовать основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- улучшать спортивные результаты;
- владеть всеми стартами и поворотами;
- уметь применять на практике правила судейства соревнований

Формы контроля освоения образовательной программы

Входной: собеседование, контрольно-переводной норматив и др.

Текущий: анализ работ, наблюдение, тестирование, соревнования, прогоны.

Промежуточная и итоговая аттестация: соревнования, тестирование и др.

Условия формирования групп

Для зачисления в группу обучающие проходят просмотр у педагога ДО, закреплённой группы, чтобы выявить плавательную подготовку, для соответствия группы. В группу входят

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

обучающиеся мальчики и девочки. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Группы формируются одновозрастные. Для зачисления в группу обучающие проходят просмотр. Допускается, дополнительный набор учащихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования.

Количество детей в группе: на 1-м году обучения – не более 15 человек.

Формы проведения занятий: тренировка, соревнование, игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая.

Режим занятий: 1 раза в неделю (1 час в зале, 3 часа в воде), 72 часа в год.

Материально-техническое обеспечение

Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, санузел. Чаша бассейна 25 метров, 5 дорожек с тумбочками для стартов. Глубина бассейна: мелкая часть 1,6 метров, глубокая часть 1,8 метров.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Для обеспечения безопасности жизни и здоровья детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- плавательные доски;
- колобашки (поплавки)
- плавательный инвентарь (пояса, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Инструктажи		2	2	0	
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	2	2	0	Вводный/текущий
Раздел 2. Зал (тренировка на суше)		33	0	33	
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	6		6	Текущий
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)				
- на силу мышц рук и ног		4		4	Текущий
- на укрепление мышц спины и живота		4		4	Текущий
- на эластичность плечевого пояса		4		4	Текущий
- на гибкость		4		4	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

- на координацию		4		4	Текущий
- круговая тренировка		7		7	Текущий
Раздел 3. Совершенствование стиля плавания кролем на спине		15	0	15	
3.1	Техника работы рук и ног кролем на спине.	3		3	Текущий
3.2	Согласование работы ног и рук кролем на спине.	3		3	Текущий
3.3	Упражнения в плавании кролем на спине.	4		6	Текущий
3.4	Плавание в полной координации.	4		4	Текущий
3.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Контрольный
Раздел 4. Совершенствование стиля плавания кролем на груди		15	0	15	
4.1	Техника работы рук и ног кролем на груди.	3		3	Текущий
4.2	Согласование работы ног и рук с дыханием.	3		3	Текущий
4.3	Упражнения в плавании кролем на груди.	4		4	Текущий
4.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	4		4	Текущий
4.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		2	Контрольный, итоговый
Раздел 8. Специальная плавательная подготовка и игры на воде		6	0	6	
8.1	Старты и повороты	2		2	Текущий
8.2	Эстафетное плавание	2		2	Контрольный, итоговый
8.3	Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло	2		2	Текущий
Раздел 9. Теоретическая подготовка		1	1	0	
9.1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	0.5	0.5		Текущий
9.2	Спортивный инвентарь и оборудование	0.5	0.5		Текущий
Итого		72	3	69	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Инструктажи		2	2		
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	2	2		Вводный/текущий
Раздел 2. Зал (тренировка на суше)		33	0	33	
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	6		6	Текущий
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)				
- на силу мышц рук и ног		4		4	Текущий
- на укрепление мышц спины и живота		4		4	Текущий
- на эластичность плечевого пояса		4		4	Текущий
- на гибкость		4		4	Текущий
- на координацию		4		4	Текущий
- круговая тренировка		7		7	Текущий
Раздел 3. Совершенствование стиля плавания кролем на спине		7	0	7	
3.1	Упражнения в плавании кролем на спине.	2		2	Текущий
3.2	Плавание в полной координации.	4		4	Текущий
3.3	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Текущий
Раздел 4. Совершенствование стиля плавания кролем на груди		9	0	9	
4.1	Упражнения в плавании кролем на груди.	4		4	Текущий
4.2	Плавание кролем на груди в полной координации.	4		4	Текущий
4.3	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Контрольный, итоговый
Раздел 5. Совершенствование стиля плавания дельфином		2	0	2	
5.1	Техника работы рук и ног дельфином.	1		1	Текущий
5.2	Согласование работы рук и ног дельфином с дыханием	1		1	Текущий
Раздел 6. Совершенствование стиля плавания брасс		12	0	12	
6.1	Техника работы рук и ног брассом.	2		4	Текущий
6.2	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием	2		4	Текущий
6.3	Упражнения в плавании брассом	4		4	Текущий
6.4	Плавание брассом в полной координации.	2		2	Текущий
6.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 7. Специальная плавательная подготовка и игры на воде		6	0	6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

7.1	Старты и повороты	2		2	Текущий
7.2	Эстафетное плавание	2		2	Контрольный, итоговый
7.3	Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло	2		2	Текущий
Раздел 8. Теоретическая подготовка		1	1	0	
9.1	Современные достижения спортивного плавания в России и за рубежом	0,5	0,5		Текущий
9.2	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5	0,5		
Итого		72	3	69	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Инструктажи		2	2		
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	2	2		Вводный/текущий
Раздел 2. Зал (тренировка на суше)		33	0	33	
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	6		6	Текущий
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)				
- на силу мышц рук и ног		4		4	Текущий
- на укрепление мышц спины и живота		4		4	Текущий
- на эластичность плечевого пояса		4		4	Текущий
- на гибкость		4		4	Текущий
- на координацию		4		4	Текущий
- круговая тренировка		7		7	Текущий
Раздел 3. Совершенствование стиля плавания кролем на спине		3	0	3	
3.1	Плавание в полной координации.	2		2	Текущий
3.2	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Текущий
Раздел 4. Совершенствование стиля плавания кролем на груди		3	0	3	
4.1	Плавание кролем на груди в полной координации.	2		2	Текущий
4.2	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Текущий
Раздел 5. Совершенствование стиля плавания дельфином		10	0	10	
5.1	Техника работы рук и ног дельфином.	1		1	Текущий
5.2	Согласование работы рук и ног дельфином с дыханием	2		2	Текущий
5.3	Упражнения в плавании дельфином.	2		2	Текущий
5.4	Плавание дельфином в полной координации.	4		4	Текущий
5.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Раздел 6. Совершенствование стиля плавания брасс		10	0	10	
6.1	Техника работы рук и ног брассом.	1		1	Текущий
6.2	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием	2		2	Текущий
6.3	Упражнения в плавании брассом	2		2	Текущий
6.4	Плавание брассом в полной координации.	4		4	Текущий
6.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 7. Закрепление стиля "комплексное плавание"		4	0	4	
7.1	Плавание комплексом в полной координации.	3		3	Текущий
7.2	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 8. Специальная плавательная подготовка и игры на воде		6	0	6	
8.1	Старты и повороты	2		2	Текущий
8.2	Эстафетное плавание	2		2	Контрольный, итоговый
8.3	Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло	2		2	Текущий
Раздел 9. Теоретическая подготовка		1	1	0	
9.1	Современные достижения спортивного плавания в России и за рубежом	0,5	0,5		Текущий
9.2	Влияние спорта на организм человека	0,5	0,5		Текущий
Итого		72	69	3	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № _____
Директор школы № 573
_____ / Назарова И.В.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивно-оздоровительное плавание»**

Педагог ДО:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу
2 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу
3 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801